

Itsearviointilomake 5: Ärsyyntymispäiväkirja

Koetko ärsyyntyväsi vapaaehtoistoiminnassa? Kokoa tähän vapaaehtoistoiminnastasi asioita, jotka ärsyttävät sinua.

Kirjaamisen avulla voit tarkkailla sisäistä keskustelua, jota käyt itsesi kanssa. Sen havaitseminen mahdollistaa sisäisen puheen muuttamisen ja pikku hiljaa opit muuttamaan myös ulkoista käyttäytymistäsi. Näin voit säästää omia myös omia voimiasi, koska yksi kiukustuminen voi viedä paljon energiaasi.

Muista kuitenkin, että jos ärsyyntyminen johtuu esimerkiksi kiusaamisesta, epäoikeudenmukaisesta käytöksestä tai liiallisesta työtaakasta, juttele heti vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin tai muun yhteyshenkilön kanssa.

1. Ärsyyntyminen (kuvaa tilanne)

2. Mitä välittömiä ajatuksia/reaktioita se minussa herätti?

3. Mitä siitä seurasi?

4. Vastaväite: Kuvaile tilanne mahdollisimman objektiivisesti ja viileästi, mitä tosiasioita tapahtui? Oliko ärsyyntymisesi todellisia syitä?

Jos huomaat ärsyntyväsi pienistäkin asioista tai pinnasi on epätavallisen kireällä, mieti onko työsi ja vapaa-aikasi tasapainossa. Jos koet vapaaehtoistoiminnan kuormittavan sinua tai et pysty palautumaan kunnolla vapaaehtoisvuorojen välillä, juttele siitä yhteyshenkilösi kanssa. Muista, että vapaaehtoistehtävistä voi aina myös pitää taukoa tai kieltäytyä.